

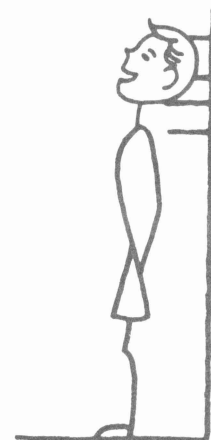


CARNE DE RES Y DE CERDO

*una buena selección para la familia
que desea economizar*

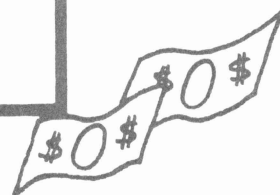
Las Carnes son buenas para ti ---
Te ayudan a crecer, a formar
músculos y sangre

Sea Una Compradora Lista



¡Busque las Verdaderas Gangas de Carne!

<p>Cuando la mayor parte es hueso y grasa</p>  <p>Una libra rinde 1-2 porciones</p>	<p>Cuando es parte hueso y grasa</p>  <p>Una libra rinde 2-3 porciones</p>	<p>Cuando la mayor parte es carne limpia, sin hueso ni grasa</p>  <p>Una libra rinde 3-4 porciones</p>
--	---	--



ESCOJA LA CARNE QUE RINDA EL
MAYOR NUMERO DE PORCIONES POR EL PRECIO
El Hígado y la Carne Molida son Buenas Compras

Carne Asada en Cacerola

Escoja un pedazo de carne de res, estilo "chuck" con el hueso, que pese de 4 a 5 libras. Échele sal y pimienta a la carne, dele vuelta en la harina de trigo. Caliente un poco de grasa en una cacerola honda ó en un caldero. Dore la carne por todos lados. Añada $\frac{1}{2}$ taza de agua. Tape la cacerola y cocine a fuego lento durante 3 ó 4 horas ó hasta que la carne este blanda. Añada más agua durante el tiempo de cocinar si la carne se reseca.

Sirva la salsa con la carne.

Rinde 8 a 10 porciones.

NOTA: Para una comida completa en una cacerola, añada papas (patatas), zanahórias y cebollas picadas, una hora antes que la carne este lista.

Guiso de Carne de Res

1½ libras carne de res para guisar	1½ tazas agua
Sal y pimienta	2 cebollas
Harina de trigo (como $\frac{1}{2}$ taza)	3 papas (patatas)
Grasa ó aceite para freir	3 zanahórias

Corte la carne en pedacitos. Échele sal y pimienta y dele vuelta en la harina de trigo. Caliente un poco de grasa en una cacerola honda y dore los pedacitos de carne. Añada el agua, tape y cocine a fuego lento durante 1½ a 3 horas hasta que la carne este casi blanda. Corte las cebollas en tajadas, y corte las papa y las zanahórias en pedazos. Añada los vegetales a la cacerola y sazone con sal y pimienta. Tape la cacerola y cocine a fuego lento hasta que los vegetales esten listos. Revuelva para que no se peguen. Si es necesario, espese la salsa con un poco de harina de trigo. Rinde 6 porciones.

Hígado con Cebollas

1½ libras hígado de carne de res ó de cerdo, cortado en tajadas	1 cebolla grande
$\frac{1}{3}$ taza harina de trigo	1½ cucharaditas sal
2 cucharadas grasa	$\frac{1}{4}$ cucharadita pimienta
	$\frac{1}{4}$ taza agua

Dele vuelta al hígado en la harina de trigo. Caliente un poco de grasa en una sartén. Dore el hígado por un lado. Corte la cebolla en tajadas. Dele vuelta al hígado, añada la sal y pimienta, y cubra con las cebollas. Agregue el agua y tape la sartén con una tapa que encaje bien. Cocine a fuego lento unos 20 a 30 minutos ó hasta que el hígado se ablande. Rinde 6 porciones.

Adapted by permission of the U. S. Department of Agriculture, Consumer and Marketing Service, Agricultural Research Service. Translation adapted by Mina Valdez, Extension assistant foods and nutrition specialist, ENP-Youth, Texas A&M University.

Educational programs conducted by the Texas Agricultural Extension Service serve people of all ages regardless of socio-economic levels, race, color, sex, religion or national origin.

Cooperative Extension Work in Agriculture and Home Economics, Texas A&M University and the United States Department of Agriculture cooperating. Distributed in furtherance of the Acts of Congress of May 8, 1914, as amended, and June 30, 1914.
15M-3-72 FNS 41-43